# Grátisz SZUPERINFÓ

XXIII. évfolyam, 38. szám | BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP | 2019. november 29., péntek

## Szimfonikus hangszerelésben hallható a Margaret Island és jön a Kaukázus is

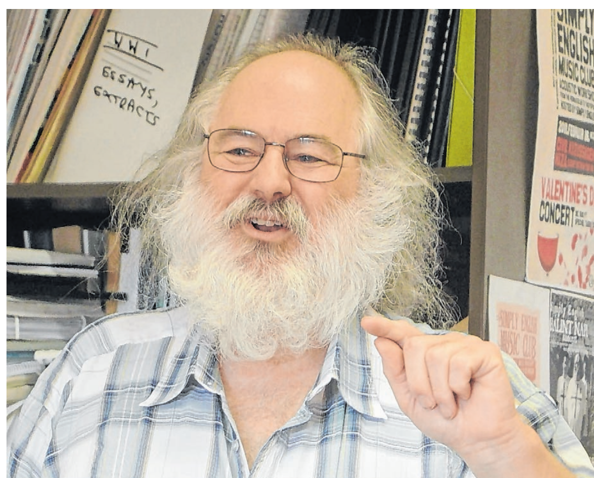
# Vidám mulatság lesz a Kodály Központban

Jól indul az újabb hét a fiataloknak, a Kodály Központban ma este a Margaret Island – szimfonikus nagy koncertet. A Csend turné 2019 keretében szimfonikus hangszerelésben csendülnek fel a Margaret Island slágerei és legfrissebb szerzeményei: a hétfős zenekart (Lábas Viki – ének, Füstös Bálint – gitár, Törőcsik Kristóf – basszusgitár, Verók Tamás – gitár, Koltay Kurszán – zongora, Gerendás Dániel – dob, Sárkány Bertalan – ütőhangszerek) a Heuréka Pop Orchestra kíséri.

Ugyancsak a Kodály központban jövő szerdán elsősorban a külföldi egyetemistáknak szól klasszikus buli jelleggel a Pannon Filharmonikusok: Classical Chill Out I. Tényleg komolyzenei buli ez, hiszen 21 órakor kezdődik, farmerben és pólóban is szabad a belépés és a Kodály Központ nézőterét bálteremmé alakítják, kör asztalok mellett ülve, barátokkal és egy pohár frissítővel a kezükben élvezhetik a fiatalok a szimfonikus zenét. A felkonferálás angol nyelven szól Vajda Gergely jóvoltából, aki évekig Amerikában volt karmester, most pedig ő vezényli a zenekart. Az est műsora a nemzetközi párbeszédet idéző művekből válogat, elhangzik Sosztakovics I. és II. jazz-szvit válogatása, Gershwintől az Egy amerikai Párizsban a Pannon Big Band játékával.

A Zsolnay Negyedben is lesznek minőségi zenei programok a hét során. Most vasárnap 17 órakor ingyenes Adventi hangverseny lesz a Liszt teremben, ahol Bazsinka Zsuzsannának, az Állami Operaház magánénekesének, Érdemes művésznek és Lengyel Andrea zongoraművésznek hallható közös koncertje a növendékeikkel. Ugyanitt 3-án, kedden, délelőtt 11 órakor újabb ingyenes (de regisztrációhoz kötött) karácsonyi hangverseny következik a Simply Englishsel a Brit Ősz 2019 programsorozat keretében.

S mindezeken túl egy kis könnyebb zene: a Pécsi Est Caféban ma 21 órától a Kaukázus zenél. Az a Kaukázus, melyet egykor a Kispál és a Borz ifjúsági csapatának tartottak, és az alternatív rock, a különleges szövegvilág ma is a legfőbb jellemzője.



Andy Rose is fellép a Simply Englishsel



## PROGRAMAJÁNLÓ

### NOVEMBER 29. PÉNTEK

**Cella Septichora Látogatóközpont:** Fejlámpás séta az ókeresztény temető labirintusában. Cella Septichora egyik legnépszerűbb programja újra jelentkezik! Az Éjszakai Tárlaton csupán egy fejlámpa fénye segít a sötét, föld alatti sírkamrák felfedezésében. Nappal is elképesztő élmény az 1600 évvel ezelőtti múltba ereszkedni, és felfedezni a IV. századi ókeresztény sírkamrák világát. (17.00).

**PKK Szent Mihály Ház (Szabadságharc u. 1.):** Ünnepélyes karácsonyi kiállításmegnyitó. A megnyitó 2019. november 29-én 15.30 órakor kezdődik és a kiállítás aznap 20.00 óráig megtekinthető. A rendezvényen fellép a Zafir Mazsorett csoport és a helyi népdalkör. A rendezvény ingyenesen látogatható, belépő nélkül. A kiállítás még megtekinthető 2019. november 30-án 14.00–17.00 óra és 2019. december 1-jén 14.00–16.00 óra között is.

### NOVEMBER 30., SZOMBAT

**Civil Közösségek Háza (Szent István tér 17.):** Zöldkarácsony családi kézműves nap. Szeretettel várunk mindenkit a pécsi Hétközpontban, egy családias hangulatú „műteremvásárra." A Mókus Suli Erdészeti Erdei Iskolája szeretettel vár minden érdeklődőt a családi kézműves rendezvényére. Amit készíteni lehet: ajtó-, asztaldíszek: csuhé, rafia, termések, száraz virágok felhasználásával, textildíszek varrása, karácsonyfadíszek, karácsonyi ajándékdobozok fonalgrafika technikával, famikulások festése, üveg mécsestartó festése – ehhez hozz magaddal egy kisebb befőttes (pl. bébiételes) üveget vagy kisebb üvegpoharat, amit kifesthetsz.(9.30).

**Tudásközpont (Universitas u. 2/A., Csorba Győző Könyvtár):** Adventi készülődés a Körbirodalomban. Ma délután adventi kézműves foglalkozással kezdődik az ünnepvárás (14.00), Dékány Ágnes Ezüstszánkó, aranycsengő című bábműsorával várja a könyvtárba látogató kicsiket (16.00).

**Tudásközpont (Universitas u. 2/A., Konferenciaterem):** Zenés esték a Tudásközpontban. A Tillai Tímea Énekstúdió télköszöntő koncertje. Műsoron: operett-, musical- és popslágerek. Műsorvezető: Kovács Attila (18.00).

### DECEMBER 1., VASÁRNAP

**MárkusZínház (Perczel M. u. 23.):** A Mikulás ma beköltözik a MárkusZínházba, s Nálunk vendégeskedik két héten át. Kedves Mélyen Tisztelt Márkus Színi Publikum! Remek hírrel szolgálhatunk! Levelet kaptunk a Mikulástól! Azt írja: Kedves pécsi Gyerekek! December elején beköltözöm a Márkus Színbe, és két hétig ott vendégeskedek a Perczel Miklós utca 23.-ban. Postaládámba várom a leveleiteket kívánságaitokkal! Legyetek jók! Mikulás. Mikor biztosan nincs itthon: december 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 9., 10., 11., 13., 14., 15-én, általában 17.00–19.00 óráig. Biztatunk Bennőtöket, hogy írjatok Neki bátran. A cím: Márkus Szín – Mikulásnak! 7621 Pécs, Perczel M. u. 23. Várunk minden Gyermekecskét, Szülőt, Pedagógust! Csak egyeztessünk, hogy éppen ne legyen itthon! Felnőtt kérdésére is szívesen válaszolunk. A Mikulás szobájába csoportok jelentkezését is várjuk. Interaktív tárlatvezetés indul: 17.00, 17.30, 18.00 és 18.30 órakor.

**Pécsi Kulturális Központ Apáczai Művelődési Ház (Apáczai körtér 1/D., Színházterem):** Szeretettel meghívjuk kedves Közönségünket a Pécsi Ércbányász Koncert-Fúvószenekar évzáró hangversenyére. Vezényel: Kerekes Csaba, műsorvezető: Kovács Attila. A belépés díjtalan (17.00).

### DECEMBER 2., HÉTFŐ

**Civil Közösségek Háza (Szent István tér 17.):** Szenior örömtánc. A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a test, a szellem és a lélek állapota: az akaraterő, a képzelőerő és az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a közönyön" (Albert Schweitzer). Szenior örömtánc „60-as... 70-es... 80-as..."! Jelszavunk: Mozgás – Öröm – Agytorna! Talán a környezetünkben sokan azt hiszik, hogy idősebb korban a tánc már szokatlan és őrültségnek tűnik? Csak az tud fejlődni, aki képes kilépni a komfortzónájából! A tánc – legyen bármilyen – olyan, mint egy jó játék. Felvidít, élénkíti a testet, frissíti a szellemet és felemeli a lelket. Jó zenék, remek, egyszerű koreográfiák, kellemes fizikai igénybevétel, jó hangulat! Hétfő délutánonként szeretettel várom: Zsemberovszky Zsuzsa szeniortánc-oktató (17.00)

## Az adventi koszorút és a naptárat saját magunk is elkészíthetjük otthon rövid idő alatt

# Érdemes most elkészíteni az adventi díszeket

A karácsony előtti négy hét, az advent az ünnep előkészületi időszaka, a várakozás ideje. Ilyenkor sok helyütt különböző díszeket készítenek, különösen a hagyományos adventi koszorút a bejárati ajtóra vagy a lakásba.

Az adventi koszorú hagyománya az ősi időkbe nyúlik vissza, és kapcsolatban van a téli napforduló körüli szokásokkal. Később keresztény szimbólumokkal és tartalommal kibővülve honosodott meg a világban. A gyűrű, a kör, a karika és a koszorú az örökkévalóság, a tökéletesség kifejezői. A maihoz hasonló adventi koszorú ősét Johann Wiehern hamburgi lelkész 1860-ban készítette, amikor a lakásában a mennyezetre egy hatalmas fenyőkoszorút erősített, amelyen 24 gyertya volt, minden adventi napra egy. Hívei hamarosan elterjesztették ezt a szokást, de később már csak négy gyertyát helyeztek el a koszorúra.

A klasszikus adventi díszek jegenyefenyő hajtásaiból készülnek, de jó az ezüstfenyő, a tiszafa, a lucfenyő mellett a boróka is. Mellettük érdemes használni borostyánt, szőlőlevelet, juhar, vörös tölgy megszárított levelét, a termések közül pedig a mogyorót, a gesztenyét, a diót. A tobozok közül bármelyik fajta megfelel.

A gyertya fénye varázslatos hangulatot ad, de az asztali koszorúban mindenképpen gondoskodnunk kell a stabil rögzítésről. A vastag gyertyákba alulról három helyen tűzzünk erős drótot, többet is lehet, legalább három centiméter mélyen. A vékonyabb gyertyákra ragasztószalaggal erősítsünk két-három fogvájót, és így tűzzük a koszorúra.

A boltokban kapható, csokoládét rejtő adventi naptárak helyett érdekesebb változatokkal is előállhatunk. Jól mutat, ha fenyőből és aranyszínű szalagokból girlandot kötünk, amelyre aranyzsinóron kis papír- vagy szövetzsákocskákat akasztunk fel. Ezekben lehet valamilyen apró meglepetés: játék, kedves kis állatfigura, csokoládé, cukorka.


A magunk készítette díszek különösen kedvesek lehetnek

## Az ünnepek alatt számos extra szolgáltatásban lehet része a turistáknak

# Most kedvezményes áron tervezhetünk utazást

Magyarország négy évszakos úti cél, így a téli szezonban is számos kincset és élményt tartogat a belföldi utazók számára, valamint az ország kulturális, aktív, gasztronómiai programkínálata és élményígérete nagyon sokszínű. A turisztikai célpontok számos kedvezményt adnak a téli hónapokra, hiszen céljuk, hogy ebben az időszakban is megteljenek a szállodák. A wellness szolgáltatásokat nyújtó hotelek ilyenkor is csomagajánlatokkal próbálják magukhoz csábítani a vendégeket. A kedvezmények vagy az egyébként feláras szolgáltatások díjmentes igénybevételéről szólnak, vagy a szállásárakat felezik meg.

Aki ilyenkorra tervez utazást, mindenképpen számolhat alacsonyabb árral, ráadásul az ünnepek alatt is számos extra szolgáltatásban lehet része a turistáknak (karácsonyi műsor, szilveszteri élő zenés programok).

Hazánkban még talán nem megszokott, de külföldön gyakran foglalnak családok több szobát is a hotelekben. Ha belegondolunk, nagy családoknál még praktikus megoldás is ez, hiszen a kis lakásokban nem lehet 10–14 főt kényelmesen elszállásolni. Emellett így viszont az adott város adventi programjain is együtt vehet részt a rokonság.

Természetesen annak is kedvező ez az időszak, aki a télből a nyárba szeretne utazni, az utazási irodák számos külföldi ország ajánlatait begyűjtik. Egy tavalyi kiadványból kiderül az az érdekesség, hogy egyre többen vannak, akik télre időzítik a tengerparti vakációt. Leginkább a 30–50 év közötti korosztály keresi ezt a lehetőséget és nagyon sok a nászutas pár, de egyre több az 50 év feletti érdeklődő is.

A magyarok közkedvelt úti célja Thaiföld, de népszerűek a délkelet-ázsiai körutak is, mely során több országot is megismerhetnek az utazók. A kiemelt, karácsonyi időszakban ugyanakkor az ide tervezett utazás költségei magasak, határ a csillagos ég.



A téli időszakban a wellness állandó mozgatója az utazásoknak

### Az idei szezon egyik kedvence a törpesarkú cipő, ami minden alkalomra tökéletes választás

# Feltűnő csizmák hódítanak a hűvös napokon

Ha már megvan a tökéletes kabát, sál és egyéb kiegészítők az őszi szezonra, akkor érdemes beszerezni egy trendi csizmát is. A következő hónapokban lemondhatunk az unalmas darabokról, hiszen az idei cipődivatban számos izgalmas lábbeli kapott helyet. Az ősz egyik kedvence lesz az enyhén magasított sarkú, úgynevezett kitten heel cipő. A boltokban egészen visszafogott darabokat is kaphatunk, de ha elég merészek vagyunk, választhatunk vibráló színű, feltűnő mintájú vagy különféle díszítéssel ellátott fazont is. A törpesarkú cipő szinte minden alkalomra tökéletes, hiszen ugyanolyan elegáns, mint egy magassarkú, de azzal ellentétben igazán kényelmes darab. A munkába tehát ugyanúgy megfelel, mint egy elegáns esküvőre.

Idén ősszel az állatminta is hódít, ruhán, táskán és cipőn is megjelenik. Sokan félnek tőle, mert könnyen túlzásba lehet esni, azonban egy visszafogott, farmer-ing párosításhoz vagy egy monokróm fekete outfithez tökéletesen passzol egy állatmintás cipő. Az egész megjelenést feldobja, mégsem lesz túl kirívó. A bátrabbak pedig egy állatmintás szett részeként is kipróbálhatják. A leopárd-, kígyó és zebraminta már régóta hódít, ezekkel idén sem lőhetünk mellé. Amint megérkezik az esősebb időjárás, a gumicsizma is elengedhetetlenné válik a gardróbból. A most megjelenő darabok viszont olyan sikkesek, hogy akár száraz napokon is bátran hordhatjuk. Vannak köztük karcsú lovaglócsizmák és bokacsizmák, amik messziről nem is tűnnek gumicsizmának.

A western stílus is igazán menő most, ehhez jól passzolnak a cowboy csizmák. A klasszikus, magasabb szárú változat mellett a rövid, bokáig érő is megjelent az üzletekben. Farmerral kombinálva a megjelenésünk igazán lezser lesz, de romantikus, elegáns hatást érhetünk el, ha a cowboy csizmát egy hosszabb szoknyához vagy midi ruhához húzzuk fel.


Az őszi-téli kabátok nemcsak melegítenek, divatosak is

## APRÓHIRDETÉSEK

**A hirdetések szövegét minden esetben a hirdető ügyfeleinktől készen kapjuk, ezért az abban foglaltakért a kiadó semmilyen anyagi, illetve jogi felelősséget nem vállal.**

### ÁLLÁST KÍNÁL

**A** Csányi Pincészet Zrt. pincemunkás munkakörbe új kollégát keres. Főbb feladatok: borkezelési folyamatok, pincemunkálatok elvégzése, szüreti, illetve szőlőfeldolgozási munkák. Elvárások: borkészítési folyamatok ismerete, alap pincemunkálatok készségszintű ismerete, igényes, önálló munkavégzés, terhelhetőség. Előnyt jelent borászatban szerzett tapasztalat. Jelentkezni a tibor.zsebo@csanyipinceszet.bonafarm.hu e-mail-címen, vagy a 36-70/702-8380-as telefonszámon lehet, bérigény megjelölésével. *59784*

**Asszisztensi** állás Pécsen, fogorvosi rendelőben. 20/965-4335 *58133*

**Az** Alcufer Kft. pécsi telephelye (Pécs-Cserkút I. rakodó) munkatársakat keres. 1 fő nehézgépkezelőt. Feltételek: érvényes új típusú nehézgép-kezelői jogosítvány. 1 fő tehergépkocsi-vezetőt. Feltételek: érvényes C + E kategóriás jogosítvány és GKI, járműre szerelt daru és/vagy konténeremelő jogosítvány. Jelentkezés fényképes önéletrajzzal az alábbi e-mail-címre: pecs@alcufer.hu *60111*

NÉMETORSZÁGI sertésfeldolgozó üzembe keresünk munkavállalókat betanitott szalagmunkára! Német nyelvtudás és gyakorlat nem szükséges! Szállás és a kiutazás biztositott! Érdeklődni: Tel.: 06-30/249-0798, Quantum GmbH *52222*

### SZOLGÁLTATÁS

**TOLLTISZTÍTÁS, ÁGYNEMŰKÉSZÍTÉS**
*Tollból készült ágyneműk tisztítása, készítése, felújítása.*
PÁLVÖLGYI PÁRNA ÉS PAPLAN
PÉCS, RÉT U. 25.
Tel.: 20/618-8658, 72/791-079
www.tolltisztitaspecs.hu

**Épületbontást,** tereprendezést vállalunk magánszemélyek és közületek részére gyors határidővel. Tel.: 06-30/973-3374 *42661*

**ÁCS-, BÁDOGOS-, KŐMŰVESMUNKÁK, TETŐFEDÉS, -JAVÍTÁS, LÉC-, CSERÉPCSERE, LAKÁS-, FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS, VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, FESTÉS-MÁZOLÁS**
INGYENES ANYAGBESZERZÉSSEL, DÍJMENTES TÖRMELÉK-ELSZÁLLÍTÁSSAL.
**70/577-3423**

**Könyvelés,** elmaradás pótlása is. 20/933-2546 *58354*

### INGATLAN

**Parasztház** Szebényben, 4 szoba összkomfortos, költözhető eladó. 2,9 M Ft. 30/532-2918 *57804*

**Pécs** környéki házat, hétvégi házat vásárolnék. 06-20/669-8747 *59032*

**Pécsi** házat, házrészt vásárolnék, lehet felújítandó is. 06-20/324-8877 *59023*

**Pécsi** lakást keresek befektetési célból, lehet felújítandó. 70/426-3184 *59025*

**Szekszárdon** egy szobás, első emeleti, erkélyes téglalakás eladó. Tel.: 06-30/331-5566 *57184*

**Uránvárosban** 40 nm-es, erkélyes, 2. em.-i lakás eladó. I.ár: 12,5 M Ft. 30/911-5968 *49717*

### OKTATÁST VÁLLAL

**Bolti** eladó, boltvezető, szakács, cukrász, pincér, vendéglátásszervező, vendéglátó üzletvezető, vendéglátó eladó, aranykalászos gazda OKJ tanfolyam. 06-70/593-2232, www.minervakft.hu (E-000909/2014/A001-A011) *50310*

**Zenetanár** házhogy megy! Kezdő zongoristák oktatása. Énekesek korrepetálása minden műfajban. Tel.: 70/658-6180 *60022*

### BÉRLEMÉNY

**Autószerelő** műhely, raktár kiadó. 20/933-2546 *58348*

### ÁLLAT

**Vörös** tojótyúk házhoz szállítva 700 Ft/db. Tel.: 06-20/204-2382 *59814*

### VEGYES

DUNNÁKAT, párnákat 24.500 Ft/kg-ért, örökséget hagyatékból vásárolok. Ingyenes kiszállás! 06-70/415-7633 *60702*

**Dunnákat,** párnákat 29.000 Ft/kg-ig, mindennemű hagyatékot vásárolok, Hívásra házhoz megyek. Tel.: 06-30/710-6103 *60703*

**Gázpalackot** vásárolnék /oxigén, acetilén, PB stb./ Tel.: 06-20/259-8656 *50339*

**Ez itt az Ön hirdetésének a helye!**
**06-72/505-034**
**06-72/505-079**




Grátisz SZUPERinfó
A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: **LISZKAY GÁBOR** elnök-vezérigazgató

Főszerkesztő: **FÜLÖP ZOLTÁN**
Szerkesztő: **HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE**
Megyei üzletszervezési vezető: **LÓCZI SZIDÓNIA**
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035

A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: **BERTALAN LÁSZLÓ** nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.
ISSN 2062-8293
mediaworks Content first

## Ha hét Celsius-fok alá süllyed a hőmérséklet, már akkor tanácsos téli gumira váltani

# A gépkocsit is fel kell készíteni a hidegre

Télen jellemző a ködös, párás idő, a nappalok rövidülése miatti romló látási viszonyok, a szinte folyamatosan nedves és csúszós útburkolat. Ezek a tényezők jelentősen növelik a balesetek bekövetkezésének kockázatát. Emiatt is nagyon fontos, hogy jól felkészítsük magunkat és járműveinket az őszi-téli időszakra.

A gépjárműveket ajánlatos alaposan átnézni, azon minden biztonsági berendezést átvizsgálni. Elengedhetetlen az akkumulátor, a gumiabroncsok, a világítás és a fékrendszer ellenőrzése. Fontos a jól működő ablaktörlő és a megfelelő ablakmosó folyadék használata, illetve célszerű jégkaparót vagy jégoldó sprayt készíteni az autóba. A téli hónapokra történő felkészüléskor fontos szem előtt tartani, hogy a nyári gumi hét Celsius-fok alatt már nem teljesíti megfelelően feladatát. A jól megválasztott téli autógumikkal jelentősen lerövidül a féktávolság, amelyhez elengedhetetlen a fékek, a futómű és a gumik kifogástalan állapota is. A lengéscsillapítók állapotát műszeres méréssel ellenőriztessük, mert az autó úttartását, a stabilitást, a fékút hosszát azok állapota is jelentősen befolyásolja.

Azért a sofőröknek is fontos, hogy felkészüljenek a megváltozott időjárási-, látási- és útviszonyokra. Gyakran tapasztalhatunk ködfoltokat, még jó látási viszonyok mellett is. Váratlanul érkezhetünk egy ködös területre, ahol a látótávolság hirtelen lecsökken. Ekkor nem szabad pánikszerűen fékeznünk, mert a mögöttünk közlekedő ilyen esetben könnyen „utolér” bennünket. Ezért fontos, hogy ködös szakaszt észlelve előre csökkentsük le a sebességet. A sűrű ködben tompított világítást használjunk, ha van, akkor a ködlámpát is.

A téli időszakban a nedves útfelületen jelentősen nő a fékút, a féktávolság, a hirtelen fékezéssel nagymértékben nő a megcsúszás, kifarolás, adott esetben a pályaelhagyás veszélye is.



Az akkumulátor különös figyelmet érdemel ilyenkor











## A tudatos táplálkozással ebben az időben sokat tehetünk egészségünk megőrzése érdekében

# A tápérték és a vitamin egyaránt számít télen

Az ősz és a tél sajnos főleg a megfázás és az influenza időszaka. Éppen ezért ajánlunk néhány immunerősítő ételt és italt, aminek a fogyasztásával a betegségeket megelőzhetjük.

Húsleves – Nincs is jobb a nagymama csirkehúslevesénél, ami régebben a vasárnapi ebéd állandó fogása volt. Ha az ember másnapos, akkor is a húslevesre vágyik, ez nem véletlen ugyanis a legyengült szervezet pontosan tudja, hogy mire van szüksége. A folyadékpótlás mellett kutatások bizonyítják, hogy a zöldségeket és a csirkehúst tartalmazó fogások segítenek enyhíteni a betegségek tüneteit.

Méz – A méz számtalan szopogatós tabletta, vitamin és gyógyszer alapja. Nem hiába, hiszen enyhíti a torokfájást, segít a vírusok elleni harcban és rengeteg benne az antioxidáns is. Bár a cukor, és ezáltal a szénhidrát tartalma is igen magas, így ajánlott a mértékletes fogyasztás.

Citrusfélék – A citrusfélékben található C-vitamin gyulladáscsökkentő hatású, de enyhíti a megfázásos megbetegedések tüneteit is. Facsarjunk a forró teába egy kis citromlevet és máris sokat tettünk az egészségünkért.

Joghurt – A natúr joghurt erősíti az immunrendszert és hatalmas segítség a vírusos fertőzések elleni harcban. Ez leginkább az élőflórás natúr joghurtokra jellemző, tehát fontos kiemelni, hogy nem a cukros, gyümölcsös, vagy éppen csokidarabkás verzióktól fogunk meggyógyulni egy makacs megfázás esetén.



A gyümölcs nem maradhat ki a téli étrendből

Hagyma – Legyen szó vörösről, liláról vagy éppen fokhagymáról, mindegyikre igaz, hogy tele vannak gyulladáscsökkentő hatóanyagokkal, így megfázás esetén érdemes gyakran fogyasztani. A non plus ultra, hogy erős fertőtlenítő hatással bír.

Gyógyteák – A forró tea antioxidánstartalma igen magas, főleg ha feketét fogyasztunk. Tuningolhatjuk mézzel, vagy citrommal így biztos a vírusölő hatás. A gyógynövényeket tartalmazó főzetek egyébként párologtatásra is kiválóak lehetnek, ne feledkezzünk meg a kamilláról, a kakukkfűről és a hársfavirágról.



## ÜGYELET

**Háziorvosi ügyelet:** Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben).

**Házigyermekorvosi ügyelet:** Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika).

**Pécs és kistérségének települései:** Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony.

**Sürgősségi ellátást igénylő esetekben:** Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13. Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig.

**Fogászati ügyelet:** Pécs és kistérsége, valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443 mellék.

**Sürgős ellátást igénylő szülészeti és nőgyógyászati esetekben:** Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17, tel.: 72/536-000.

**Gyógyszertárak:** Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Mohács: Patika Plus, Komló: Zöldkereszt, Szigetvár: Boróka, Harkány: Thermal, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt.

**Hétvégén nyitvatartó gyógyszertárak:** Arany Kehely (Citrom u. 10. Tel.: 06-72/510-185, szo: 8.00–12.00), Arany Sas (Széchenyi tér 2. Tel.: 06-72/532-504, szo: 8.00–13.00), Árnyas (Árnyasliget u. 2., Tel.: 06-72/746-185, szo: 8.00–13.00), Árkád (Bajcsy Zs.u.11/1. Tel.: 06-72/516-077, szo: 7.00–20.00), Bonus (Kossuth tér 5., Tel.: 06-72/511-245, szo: 8.00–13.00), Fortuna (Faludi F. u. 24. Tel.: 06-72/252-003, szo: 8.30–12.30), Berek (Berek u. 4/1. Tel.: 06-72/526-655, szo: 7.30–13.00), Gyöngyszem (Surányi M. u. 19., Tel.: 06-72/555-660, szo: 7.30–12.30), Homeopatika (Siklósi u. 37. 06-72/526-563, szo: 8.00–17.00), Koronás Kígyó (Szabadság út 44., Tel.: 06-72/333-077, szo: 8.00–12.00), Kincses (Kincses u. 1. Tel.: 06-72/526-883, szo: 8.00–17.00), Melinda (Nagy Imre út 30. Tel.: 06-72-436-022, szo: 8.00–12.00), Mozsonyi (Bajcsy-Zs. u. 6. Tel.: 06-72/315-604, szo: 7.00–14.00), Napsugár (Irgalmasok u. 18. Tel.: 06-72/511-726, szo: 7.30–14.00), Olíva (Nagy I. u. 39., Tel.: 06-72/526-592, szo: 7.30–12.30), Pannon (Ifjúság útja 2. Tel.: 06-72/332-819, szo: 8.00–12.00), Pécs Plaza (Megyeri út 76. Tel.: 06-72/785-979, szo: 9.00–20.00), Primula (Ybl M. u. 9. Tel.: 06-72/788-802, szo: 8.00–13.00), Rézangyal (Budai Vám 1. Tel.: 06-72/538-007, szo: 8.00–20.00), Rozsnyai (Diana tér 16. Tel.: 06-72/438-092, szo: 7.00–12.00), Sipo Patika (Ny-i Tesco, Makay I. u. 5. Tel.: 06-72/510-763, szo: 8.00–20.00), Vitamin (Ybl M. u. 12/A, Tel.: 06.72/551-122, szo: 8.00–13.00), Zsolnay (Zsolnay V. u. 8. Tel.: 06-72/516-760, szo: 7.00–13.00), Zsongorkő (Pellérdi u. 52., Tel.: 06-72/525-180, szo: 9.00–12.00).